



Lietuvos širdies asociacija, Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto bendruomenė ir Vilniaus kolegijos dėstytojai bei studentai kviečia paminėti **2026 metų Pasaulinę širdies dieną**, kurią kasmet inicijuoja Pasaulinė širdies federacija, šūkiu:

NEPRALEISK NEI DŪŽIO!

Širdies ir kraujagyslių ligos (trump. – ŠKL) yra viena dažniausių mirties priežasčių pasaulyje, tačiau daugelio jų galima išvengti. Todėl daugiau nei 30 metų gyvuojanti Lietuvos širdies asociacija siekia atkreipti dėmesį į širdies ir kraujagyslių ligas, jų prevenciją bei ankstyvą diagnostiką.

2026 M. PASAULINĖS ŠIRDIES DIENOS RENGINYS VYKS RUGSĖJO 25 D., VILNIAUS KOLEGIJOS AKTŲ SALĖJE

Studentų g. 39A, Vilnius
10.00–14.00 val.

Renginį moderuoja Veronika Žemaitė ir Giedrė Slavinskienė (Vilniaus kolegija).

PROGRAMA

10.00–10.20	Oficialus renginio atidarymas. Dalyvius sveikina Lietuvos širdies asociacijos Vilniaus filialo vadovė kardiologė prof. Žaneta Petrulionienė, MČTAU rektorė dr. Zita Žebrauskienė, Vilniaus kolegijos direktorė dr. Žymantė Jankauskienė, Sveikatos priežiūros fakulteto dekanė dr. Milda Žukauskienė.
10.20–10.40	Paskaita „Širdies sveikata ir mityba: kas iš tiesų svarbu?“ Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto Medicinos technologijų ir dietetikos katedros lektorė Rasa Jonušienė.
10.45–11.15	Paskaita „Širdis, kraujagyslės ir cukrinis diabetas. Ką galime pakeisti patys?“. Gydytoja kardiologė dr. Urtė Aliošaitienė.
11.15–11.30	Po paskaitų – sveikatos viktorina , kurios metu bus galima laimėti vertingų ir sveikatą stiprinančių prizų (Lietuvos širdies asociacija).

11.30–14.00 Priesalėje vyks tyrimai ir matavimai, gydytojų konsultacijos:

- Kraujo spaudimo matavimas bei rekomendacijos dėl arterinės hipertenzijos (Vilniaus kolegija);
- Cholesterolio matavimas bei rekomendacijos dėl dislipidemijos (Lietuvos širdies asociacija);
- Gliukozės matavimas bei rekomendacijos dėl angliavandenių vartojimo (Lietuvos širdies asociacija);
- Kūno sudėties analizė ir rezultatų paaiškinimas (Vilniaus kolegija);
- Laimės ratas – klausimai apie širdį („Vilnius sveikiau“);
- Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos testas: dalyviai galės įsivertinti savo širdies ir kraujagyslių ligų riziką klausimyne („Vilnius sveikiau“);
- Psichologo konsultacijos (Vilniaus m. Psichikos sveikatos centras);
- Tyrimų apibendrinimas. Tyrimus atlikę dalyviai galės aptarti rezultatus su gydytoju (Lietuvos širdies asociacija).

Po renginio kiekvienas galės pasivaišinti puodeliu kavos ir pabendrauti su kolegomis ar draugais. Maloniai kviečiame dalyvauti sveikatinimo renginyje. **Dalyviai, kurie ketina atlikti kraujo tyrimus – atvykite nevalgę.**

Renginio partnerių iniciatyvos:

- fotopaviljonas – kviečiame pasidaryti savo fotografijomis su Pasaulinės širdies dienos ženklu;
- linksmieji kojūkininkai;
- dalomoji informacinė medžiaga;
- informaciniai stendai.

2026 m. rugsėjo 29 d. Vilniaus televizijos bokštas jungsis į Pasaulinės širdies dienos tarptautinę akciją ir nuo 21 iki 24 val. bus apšviestas raudonai.

Partneriai ir rėmėjai:

